

学力・身長・競技力。ぜんぶ伸ばす 「差が出る生活習慣」

俺って私って、こんなに実力があつたんだ！と気づける



授業がわかる！

タフになってきた！



親子 で学ぶ

ご家族3人まで参加OK



対象	小～大学生・その親御様
日程	ご希望に応じます
方法	対面(八丁堀) or リモート
料金	55,000円(税込)/全3時間

講座① 睡眠で伸ばす

- ・記憶の定着は「睡眠時」のみ
- ・正しい仮眠でもっと賢くなる
- ・背を伸ばすなら寝始めの90分
- ・照明を変えてさらに深く眠る
- ・6時間以上眠ると技能が定着
- ・一晩の徹夜で1週間無駄にする

講座② 栄養で伸ばす

- ・頭が良くなる？VB群の摂り方
- ・鉄不足で点数が落ちる理由
- ・身長の栄養はまずタンパク質
- ・背を伸ばすおやつを選び方
- ・活動筋には塗るマグネシウム
- ・脱水改善で競技力が上がる

講座③ 胃腸で整える

- ・腸が悪いと脳にも影響する
- ・小腸を整えるグルタミンとは
- ・小麦を控えてメンタルが変わる
- ・世界ランカーは繊維量がちがう
- ・腸内細菌が「予備力」を作る
- ・ポテチよりポップコーン

お申し込み・お問合せ



担当 | 保田厚子

上級睡眠健康指導士
分子栄養学アドバイザー

2013年より睡眠・メンタル相談の「社外保健室」を運営し、8000ケース以上のカウンセリングを実施。企業、教育現場、メディア等で年間100本以上の研修を行う。



こちらからも
お申し込み
いただけます

お問合せ

株式会社 三十八花堂
広島市中区八丁堀12-8-4F

☎ 082-225-7554

✉ 38kado@bach-lab.com